

運動効果抜群！北欧生まれのウォーキング！ ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングで健康習慣を身につけましょう！

通常のウォーキングよりもエネルギー消費量UP!!

健康維持、生活習慣病予防など、身体・心の健康作りにも役立ちます。
初心者から経験者の方、男女や年齢を問わず、お気軽に参加いただけます。

参加者募集中



芦屋市
総合公園内
駐車場
無料！

ノルディックウォーキングの利点

①膝の関節、腰への
負担を軽減

②正しい歩行姿勢に

③長時間の歩行もラクラク

【曜日/受講時間】木曜日 10:00~11:30 (90分)、第2・第4水曜日 13:30~15:00 (90分)

【曜日/夏季】水曜日/7・8・9月 16:30~18:00

【料金】月謝 4,080円 (税込)、1回受講 1,020円 (税込)、ポールレンタル510円 (税込)

【場所】芦屋市総合公園内 ※雨天時でもピロティなどで開催いたしますが、荒天は中止します。

【申込み締切り】各開催日の前日まで

【持ち物】動きやすい服装、ウォーキング用ポール、飲み物、タオル、帽子、スポーツマスク



講師：藤川 真司

日本ノルディックウォーキング協会公認

マスタートレーナー (指導者トレーナー)

全日本ノルディックウォーク連盟

公認インストラクター

芦屋市総合公園

〒659-0034

芦屋市陽光町1-1

指定管理者:ミズノ・芦屋市体育協会・
理研グリーン

お問合せ・ご予約は

TEL:0797-38-2103

受付時間 : 9:00~17:00

メール : ashiyasogo@mizuno.co.jp